

عنوان مقاله:

بر رکورد شنای ۵۰ متر آزاد و برخی عوامل فیزیولوژیک پسران BCAA اثر تغییر مکمل یاری شناگر

محل انتشار:

ششمین کنفرانس بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

علیرضا علمیه - دانشیار گروه تربیت بدنی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران

زهرا حجتی - دانشیار گروه تربیت بدنی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران

سهراب نصرزاده پشتیری - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی رشت

هومن خان باباخانی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی رشت

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف مطالعه ی اثر تغییر مکمل یاری BCAA بر رکورد شنای ۵۰ متر آزاد و برخی عوامل فیزیولوژیک پسران شناگر انجام شد. ۳۰ شناگر نوجوان انتخاب و به دو گروه ۱۵ نفره دارونما و مصرف کننده مکمل اسید آمینه ی شاخه دار BCAA تقسیم شدند و در یک طرح یک سو کور، عملکرد آزمودنیها در شنای ۵۰ متر و در شنای ۱۰۰ متر و عوامل فیزیولوژیک شامل: ترکیب بدن، ضربان قلب استراحتی، قدرت اندام تحتانی و توان انفجاری اندازه گیری شد. از مکمل BCAA و آرد گندم (دارونما)، ۵ دقیقه پس از هر سه جلسه تمرینی استفاده شد، جلسات تمرینی به طور منظم سه جلسه در هفته هر جلسه ۹۰ دقیقه بود. نشان داد در رکورد شنا دو گروه مکمل و دارونما بهبود معنیداری در پس آزمون نسبت به پیش آزمون مشاهده شد ($p \geq 0/05$)، اما تفاوت معنیداری بین دو گروه دیده نشد ($p \leq 0/05$) بین شاخص توده بدن، درصد چربی، وزن بدن و ضربان قلب استراحتی در هر دو گروه و همچنین بین دو گروه اختلاف معنیداری مشاهده نشد ($p \leq 0/05$) در نتایج قدرت و توان انفجاری در هر دو گروه مکمل و دارونما بهبود معنیداری دیده شد اما بین دو گروه مکمل و دارونما تفاوت معنیداری دیده نشد ($p \leq 0/05$) رکورد شنای مصرف مکمل BCAA تاثیر خاصی بر بهبود عملکرد شنای ۵۰ متری و دیگر ویژگی های فیزیولوژیکی (درصد چربی، BMI، توده بدون چربی و ضربان قلب) و جسمانی (توان انفجاری، قدرت اندام تحتانی و فوقانی) پسران شناگر ندارد.

کلمات کلیدی:

مکمل یاری، اسید آمینه شاخه دار، عوامل فیزیولوژیک، پسران شناگر

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1549003>

